HJA-300-E_A_M.book Page 1 Monday, February 22, 2010 12:15 PM

OMRON

Activity monitor
Jog style

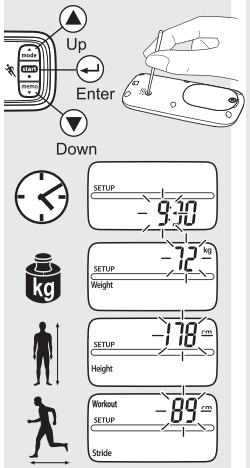
• Manual de instrucciones	1	ES
• Gebruiksaanwijzing	23	NL
• РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ	45	RU
• كتيب الإرشادات	١	AR

A Good Sense of Health

IM-HJA-300-E-01-05/2010
5328883-3A

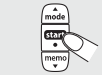
HJA-300-E_A_M.book Page 2 Monday, February 22, 2016 2:15 PM

SET



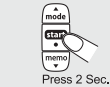
WORKOUT MODE

Start Workout

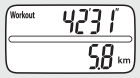


Press 2 Sec.

Stop Workout



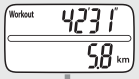
Press 2 Sec.



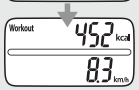
DISPLAYS

Press

Workout results

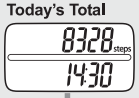


Workout time
('=min./ "=sec.)
Distance



Calories burned
Ø Speed

Today's Total

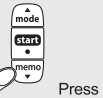


Steps total
Time

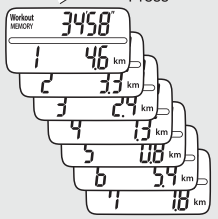
Calories burned total
Fat burned total

MEMORY

Select



Press



HJA-300-E_A_M.book Page 1 Monday, February 22, 2016 12:15 PM

1 Introducción

Estimado cliente:
Le agradecemos la compra de este monitor de actividad OMRON de alta calidad. El nuevo Jog style mide su actividad física con gran precisión y le ayuda a complementar su dieta o a motivarle para que alcance el número de pasos diarios que se ha marcado como objetivo.
El OMRON Job style HJA-300 utiliza la nueva tecnología Active Engine de OMRON para medir la intensidad y la cantidad de ejercicio, ya se trate de dar un paseo, hacer footing o correr. Además de medir el número de pasos y la cantidad de calorías consumidas durante las actividades diarias, también conserva un registro de cada sesión de entrenamiento, por lo que se convierte en una herramienta muy útil a la hora de crear un programa de ejercicios basado en la intensidad de los mismos.

■ **Active Engine**

Esta tecnología OMRON es capaz de detectar y calcular de forma precisa cualquier señal, ya sea lenta o rápida, producida por la actividad física.
La tecnología Active Engine hace que sea posible el seguimiento en tiempo real tanto de la actividad física al caminar como de otras actividades más intensas como el footing y, asimismo, calcula la cantidad de calorías consumidas y de grasa quemada.

■ **Entrenamiento**

En la mayoría de las actividades relacionadas con la salud, "entrenamiento" hace referencia a un programa de ejercicios que busca mejorar la forma física. Sin embargo, en este manual de instrucciones este término es utilizado para referirse a una sesión de entrenamiento, ya sea haciendo footing o caminando.

ES

■ **El OMRON Jog style cuenta con las siguientes características**

Grasa quemada/calorías consumidas
Al medir la intensidad de su actividad, la unidad puede calcular la cantidad de grasa quemada y de calorías consumidas.

Modo entrenamiento
El modo entrenamiento registra el tiempo transcurrido entre el comienzo de una sesión de ejercicio y el final de la misma como un único registro mediante el uso de un cronómetro en pantalla (consulte el capítulo 6.3).
Los datos registrados incluyen la distancia, el tiempo, las calorías consumidas y la velocidad media de cada sesión de entrenamiento.
La unidad registra de forma automática los datos de hasta 7 sesiones.

Fin de la sesión de entrenamiento
Si una sesión de entrenamiento tiene una duración de más de 30 minutos, el mensaje "Good job" (bien hecho) se deslizará por la pantalla tras finalizar el modo entrenamiento.

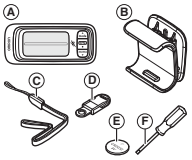
2 Utilización del OMRON Jog style

2.1 Precauciones

- No mire la pantalla mientras corre. Deténgase siempre en un lugar seguro antes de mirar la pantalla.
- Póngase en contacto con su médico antes de comenzar un programa de entrenamiento o de reducción de peso.
- Pare para descansar si está cansado o siente algún tipo de dolor mientras hace ejercicio. En caso de que el dolor o las molestias persistan, interrumpa el entrenamiento y consulte a un médico de inmediato.
- Mantenga el dispositivo fuera del alcance de los niños.
- En caso de que un niño ingiera la pila, la tapa del compartimento de la pila o el tornillo, acuda inmediatamente a un médico.
- No balancee la unidad utilizando la cinta. Balancear la unidad mientras sostiene la cinta podría producir lesiones.
- No coloque la unidad en el bolsillo trasero de unas bermudas o pantalones. Podría dañarse si se sienta mientras aún está en el bolsillo.
- En caso de que el líquido de la pila entre en contacto con los ojos, enjuáguese de inmediato con agua abundante. Acuda a un médico inmediatamente.
- En caso de que el líquido de la pila entre en contacto con la piel o la ropa, enjuáguelos de inmediato con agua abundante.
- No introduzca la pila con los polos en la dirección equivocada.
- Utilice siempre el tipo de pila que se indica.
- Cambie la pila gastada por una nueva de inmediato.
- Retire la pila de la unidad si no va a utilizarla durante un periodo largo de tiempo (aproximadamente 3 meses o más).
- No tire la pila al fuego, podría explotar.
- Para tirar el producto, quite la pila y siga las normas locales en lo que respecta a la protección del medioambiente.

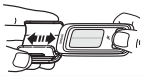
3 Descripción general

A Unidad principal **B** Soporte
C Cinta **D** Clip
E Pila
* La pila ya está colocada en la unidad.
F Destornillador



Soporte
Utilice el soporte cuando desee colocar la unidad en el cinturón o en el borde superior de los pantalones.

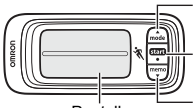
Coloque o retire el soporte tal como se muestra en las ilustraciones que aparecen a continuación.



Nota:
Cuando coloque el soporte, no lo coja con brusquedad de las partes superior e inferior.

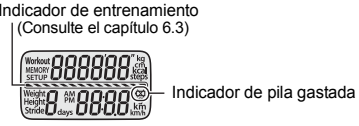
4 Conozca su unidad a fondo

■ **Unidad principal**



(Parte trasera de la unidad principal)

■ **Pantalla**



Nota: Esta ilustración muestra todos los iconos en pantalla.

ES

5 Configuración

5.1 Ajustes de la hora, el peso, la estatura y longitud de los pasos

Cuando utilice la unidad por primera vez o desee cambiar la configuración, siga los pasos que aparecen a continuación.

1 Pulse el botón SET situado en la parte trasera de la unidad con un objeto fino pero resistente, que no se rompa fácilmente.

Nota: No pulse el botón con una punta afilada. Esto podría dañarlo.

La hora parpadea en la pantalla.

Nota: Si no se realiza ningún cambio a la configuración en un plazo de 5 minutos...
- Cuando se ajuste la unidad por primera vez
  → La pantalla se apagará.
- Cuando se ajuste la configuración
  → La pantalla volverá a mostrar la duración/la distancia del entrenamiento.

* Consulte el capítulo 13 "Datos técnicos" para más detalles sobre el rango de configuración.

2 Ajuste de la hora.

(1) Pulse [mode] o [memo] para seleccionar el valor deseado del ajuste.

- Pulse [mode] ([memo]) para avanzar (retroceder) una vez.
- Mantenga pulsado [mode] ([memo]) para avanzar (retroceder) más rápidamente.

(2) Pulse [start] para confirmar el ajuste.

3 Repita los pasos (1) a (2) para ajustar los minutos.
4 Repita los pasos (1) a (2) para ajustar el peso.
5 Repita los pasos (1) a (2) para ajustar la estatura.
6 Repita los pasos (1) a (2) para ajustar la longitud de los pasos de la sesión de entrenamiento.

Esto dará por finalizado el ajuste inicial.

■ Acerca de la configuración de la longitud de los pasos

El valor inicial de la longitud del paso* que parpadea en pantalla es una longitud de los pasos estimada que se ha calculado utilizando la estatura indicada en el paso 5.

Ajuste la longitud real de los pasos que desea utilizar en los entrenamientos según el tipo de ejercicio (footing/caminar) que realizará y según su propia constitución.

* Cuando utilice la unidad por primera vez o tras volver a los ajustes iniciales.

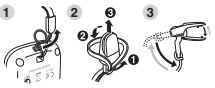
Consulte el capítulo 6.3, si desea configurar la longitud de los pasos con mayor precisión.

HJA-300-E_A_M.book Page 5 Monday, February 22, 2016 12:15 PM

6 Cómo utilizar el OMRON Jog style

6.1 Montaje del OMRON Jog style

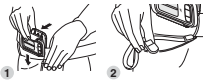
1 Coloque la cinta en la unidad.
2 Sujete el clip a la cinta.
3 Abra y cierre el clip.



Nota: Presione la apertura del clip para retirar la unidad. Dependiendo del tipo de tejido, el clip podría dañar o arañar su ropa al colocarse o retirarse bruscamente.

6.2 Cómo colocar el OMRON Jog style

[Durante el entrenamiento]
Cinturón



1 Sujete el soporte con la unidad al cinturón o a la cinturilla de las bermudas o pantalones.
2 Sujete la cinta a las bermudas o pantalones.
Nota: Sujete siempre la unidad a la cintura cuando corra.

[Durante el modo entrenamiento desactivado (paseo)]
Le recomendamos que se coloque la unidad en el cinturón, en un bolsillo, en el bolso o que la lleve colgada del cuello.

Cinturón

1 Sujete el soporte con la unidad al cinturón o a la cinturilla de las bermudas o pantalones.
2 Sujete la cinta a las bermudas o pantalones.

Bolsillo

1 Meta la unidad principal en el bolsillo superior delantero o en el bolsillo de los pantalones.
2 Sujete la cinta en el borde del bolsillo.
Nota: No coloque la unidad en el bolsillo trasero de unas bermudas o pantalones.

ES

Bolso

1 Lleve la unidad en el bolso.

Notas:

- Asegúrese de sujetar bien el bolso.
- Compruebe que la unidad está bien sujeta al bolso.
- Sujete la cinta en el borde del bolso.

Cuello

1 Ate una cuerda, una cinta o cordón (a la venta en establecimientos comerciales) a la unidad principal y cuélguesela del cuello.

Nota: La cinta y el clip se incluyen para evitar que la unidad se caiga. No cuelgue la unidad en un bolso ni en la cintura.

6.3 Utilización del OMRON Jog style

[Modo entrenamiento]
Para comenzar el modo footing (modo entrenamiento)

1 Pulse START durante 2 segundos.

Comenzará el modo entrenamiento
La unidad comienza a registrar la distancia, el tiempo, las calorías consumidas y la velocidad media.

Nota: Durante una sesión de entrenamiento, la barra de indicación de entrenamiento aparecerá en todas las pantallas. Comience su entrenamiento una vez que haya comprobado que esta barra se muestra en pantalla.

Barra de indicación de entrenamiento

Para detener el modo footing (modo entrenamiento)

2 Pulse START durante 2 segundos.

El modo entrenamiento se detendrá.

Notas:

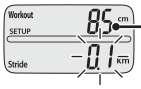
- El modo entrenamiento se detendrá automáticamente 24 horas después de haber comenzado.
- Si una sesión de entrenamiento tiene una duración de más de 30 minutos, el mensaje “Good job” (bien hecho) se deslizará por la pantalla tras finalizar el modo entrenamiento.

[Modo de medición de longitud del paso]
Utilice el modo de medición de la longitud del paso si desea medir la longitud del paso con mayor precisión.

Ejemplos de lugares adecuados:
- En una pista de atletismo
- En una pista de footing donde las distancias están marcadas o en un lugar de similares características

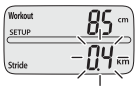
1 Muestra la duración y la distancia de la sesión de entrenamiento.
Asegúrese de detener el modo entrenamiento de antemano.

2 Pulse [mode] durante 2 segundos.
La distancia recorrida parpadeará en la pantalla.



Configuración inicial de la longitud de los pasos

3 Ajuste la distancia de la sesión de entrenamiento para medir la longitud de los pasos.
Pulse [mode] o [memo] para seleccionar el valor deseado del ajuste.



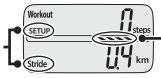
(Configuración de una distancia de 400 m)

Nota: La distancia se ajustará en incrementos de 100 m. Lleve a cabo el entrenamiento en lugares donde pueda medir distancias de 100 m.

ES

4 Pulse [start] para comenzar la sesión de entrenamiento.
Realice una sesión de entrenamiento con la distancia que introdujo en el paso 3.
Cuando se mide la longitud de los pasos, la pantalla se muestra distinta al modo entrenamiento normal, tal como se muestra a continuación.

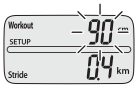
Iluminado



Se desplaza lentamente por la pantalla

Nota: Aun cuando se está midiendo la longitud de los pasos, se siguen registrando el total de calorías consumidas y grasa quemada y el número de pasos dados. Sin embargo, el tiempo de entrenamiento, la distancia, la velocidad media y las calorías consumidas durante esa sesión no serán registradas.

5 Pulse [start] durante 2 segundos para finalizar la sesión de entrenamiento.
La longitud del paso parpadeará tras la medición.

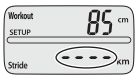


Nota: Si desea realizar ajustes adicionales, pulse [mode] y [memo] para ajustar la longitud de los pasos.

6 Pulse [start] para confirmar la longitud de los pasos.
La duración/distancia de la sesión de entrenamiento se muestra en pantalla.
Nota: La distancia para futuros entrenamientos se calculará utilizando el ajuste de la nueva longitud de los pasos.

■ Para anular el modo de medición de longitud de los pasos
[Antes de comenzar la sesión de entrenamiento]

1 Pulse [mode] o [memo] para cambiar la distancia a "- - - - km".



2 Pulse [start].
El modo de medición de longitud de los pasos finalizará y aparecerá en pantalla la duración/distancia de la sesión de entrenamiento.

[Tras comenzar la sesión de entrenamiento]
Para anular el modo de medición de longitud de los pasos durante el entrenamiento, deberá detener el entrenamiento. Interrumpa el entrenamiento (consulte el paso 5) e introduzca la longitud original de los pasos.

[Modo entrenamiento desactivado (paseo)]

1 Empiece a caminar.

Nota: Para evitar que se cuenten pasos que no formen parte de un paseo, la unidad no muestra el recuento de pasos durante los primeros 4 segundos del paseo. Si sigue caminando durante más de 4 segundos, la unidad mostrará los pasos de los primeros 4 segundos y después seguirá contando.

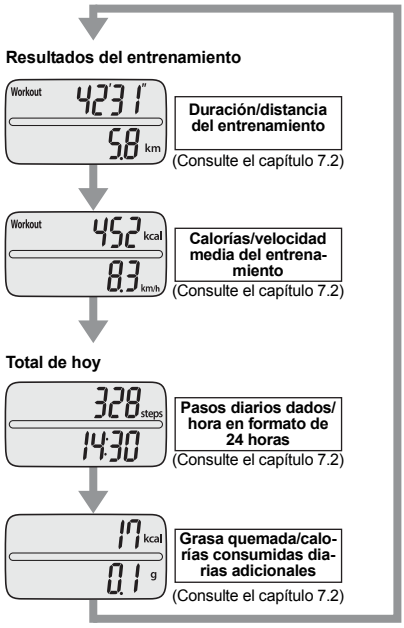
2 Después del paseo, pulse mode para la lectura de datos (consulte el capítulo 7 “Cómo comprobar los resultados de la medición”).

Antes de utilizar la unidad y para garantizar la precisión en el recuento de los pasos, lea “Casos en los que la unidad podría no realizar un recuento correcto de los pasos” en el capítulo 7.2.

7 Cómo comprobar los resultados de la medición

7.1 Esquema de funcionamiento de los botones [Pantallas de entrenamiento desactivado]

Pulse mode para cambiar de pantalla.

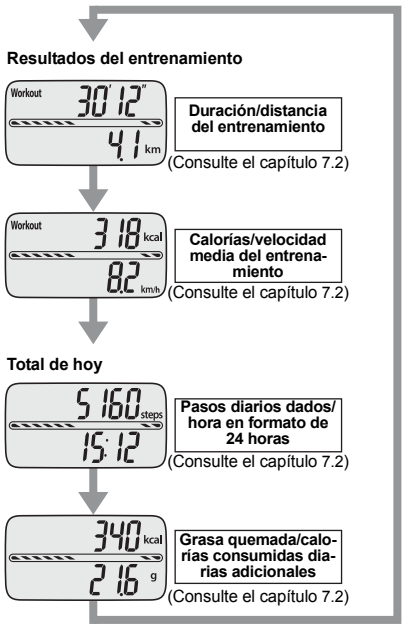


Para comenzar el modo entrenamiento, pulse start durante 2 segundos en cualquiera de las pantallas.

[Durante una sesión de entrenamiento]

Pulse (mode) para cambiar de pantalla.

Nota: Durante una sesión de entrenamiento, la barra de indicación de entrenamiento aparece parpadeando en todas las pantallas.



Para comenzar el modo entrenamiento, pulse (start) durante 2 segundos en cualquiera de las pantallas.

■ Función de ahorro de energía

Con el fin de ahorrar energía, la pantalla de la unidad se apagará si no se pulsa ningún botón en un periodo superior a 5 minutos.Sin embargo, la unidad seguirá el control de los pasos dados.

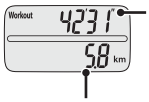
Pulse (mode), (start) o (memo) para activar la pantalla de nuevo.

ES

7.2 Acerca de cada pantalla

Duración/distancia del entrenamiento

Los valores no cambiarán una vez que el modo entrenamiento se haya detenido.

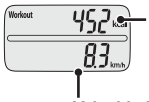


Duración del entrenamiento
Tiempo transcurrido desde que comenzó el modo entrenamiento.
Mostrado en minutos y en segundos.

Distancia
Distancia durante el modo entrenamiento.

Calorías/velocidad media del entrenamiento

Los valores no cambiarán una vez que el modo entrenamiento se haya detenido.



Calorías del entrenamiento
Muestra las calorías consumidas en cada sesión de entrenamiento.

Velocidad media
Promedio de velocidad desde el comienzo de la sesión de entrenamiento hasta ese momento.

Notas:

- La velocidad media muestra el promedio de velocidad desde el momento en que comenzó el modo entrenamiento hasta el momento en que se detuvo. Para asegurar un registro preciso, pulse [START] durante 2 segundos para detener el modo entrenamiento tan pronto como finalice su sesión de entrenamiento.
- Cada vez que comienza el modo entrenamiento, la duración, la distancia, las calorías consumidas y la velocidad media de la sesión de entrenamiento anterior vuelven a los ajustes iniciales y comienza de nuevo la medición.

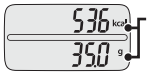
Pantalla de inicio de entrenamiento

Pasos diarios dados/hora en formato de 24 horas

Pasos diarios dados
Muestra el número total de pasos dados cada día, incluidos los pasos dados durante una sesión de entrenamiento.

hora en formato de 24 horas

Grasa quemada/calorías consumidas diarias adicionales



Grasa quemada/calorías consumidas diarias adicionales
Mide la intensidad del paseo y calcula la cantidad de calorías consumidas y de grasa quemada. Muestra el consumo de energía adicional consumida en un día (Metabolismo basal + energía adicional consumida = consumo total de energía en un día). Complementa su dieta.

Notas:
- Las calorías consumidas en cada sesión de entrenamiento aparecen como "workout calories" (calorías del entrenamiento).
- Si una sesión de entrenamiento tiene una duración de más de 30 minutos, el mensaje "Good job" (bien hecho) se deslizará por la pantalla tras finalizar el modo entrenamiento.

■ Casos en los que la unidad podría no realizar un recuento correcto de los pasos

[Durante una sesión de footing]
Cuando se coloca la unidad en un sitio distinto de la cintura.

[Durante un paseo]
Movimientos irregulares
- Cuando se coloca la unidad en el interior de un bolso que se mueve de forma irregular porque es golpeado por el pie o la ropa.
- Cuando la unidad cuelga de la cintura o de un bolso.

Ritmo no constante al caminar
- Cuando camina arrastrando los pies o lleva sandalias, etc.
- Cuando no puede llevar un ritmo constante porque se encuentra en una zona llena de gente.
- Cuando se camina muy lentamente.

[Durante un paseo o una sesión de footing]
Vibración o movimiento vertical excesivo
- Al ponerse de pie o al sentarse.
- Cuando se realiza algún deporte que no sea caminar o correr.
- Al subir o bajar escaleras o en una pendiente empinada.
- Cuando existe vibración vertical u horizontal en un vehículo en movimiento como una bicicleta, un automóvil, un tren o un autobús.

8 Función de memoria

Las mediciones de cada día (calorías consumidas, grasa quemada, número de pasos) se guardan automáticamente en la memoria y se ponen a 0 a medianoche (0:00) todos los días. Sin embargo, la duración de la sesión de entrenamiento, la distancia, las calorías consumidas y la velocidad media no se pondrán a 0.

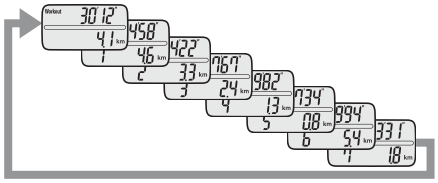
Nota: Los valores no hacen cambiar la pantalla durante el entrenamiento.

8.1 Visualización de datos

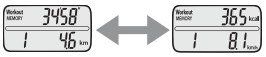
1 Pulse (mode) para seleccionar el tipo de información que desea ver en pantalla.

2 Pulse (memo) para ver los resultados de las mediciones. Aparecerán en pantalla los valores de la duración o día anteriores.

- Cada vez que pulse (memo), podrá ver las mediciones de las 7 sesiones o los 7 días anteriores.
- Mantenga pulsado (memo) para avanzar más rápidamente.



- También podrá pulsar (mode) para seleccionar el tipo de pantalla que desea visualizar mientras ve los resultados anteriores.



- Pulse (start) para volver a la pantalla actual.

Notas:

- La hora no aparecerá en pantalla mientras esté viendo los resultados anteriores.
- Si no se pulsa ningún botón durante 1 minuto, la pantalla volverá a mostrar la información que había antes de comenzar con la función de memoria.

9 Duración y recambio de la pila

Si el símbolo parpadea o aparece en pantalla, cambie la pila por una pila nueva (CR2032).

Parpadeo	La carga de la pila está baja.
Aparece de forma continua.	La carga de la pila está agotada. La unidad deja de contar los pasos.

Notas:

- No cambie la pila cerca de la medianoche (0:00). Las mediciones tomadas el día que se retire la pila se agregarán a las mediciones tomadas el día que se introduzca la nueva pila.
  (La pila debería ser sustituida por una nueva el mismo día.)
- Las mediciones de calorías consumidas y grasa quemada y del número de pasos dados son guardadas en la memoria de forma automática cada hora en punto (por ejemplo a las 0:00, a la 01:00, a las 02:00, ... a las 21:00, a las 22:00, a las 23:00). Las mediciones tomadas en un día desde la última hora en punto hasta el momento en que se cambie la pila serán eliminadas.
- Cuando se retire la pila, el tiempo se pondrá a “0:00”. Ponga el reloj en hora una vez que haya introducido la pila nueva (consulte el capítulo 5 “Configuración”).
  (Las mediciones guardadas en la memoria y el peso, la estatura y la longitud de los pasos no se borrarán.)
- La pila que incluimos es para utilizarla durante un periodo de prueba. Esta pila puede agotarse en 4,5 meses.

Duración de la pila

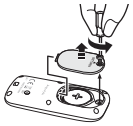
La duración de la pila variará dependiendo de la frecuencia con que entrene y el tiempo que lleve puesta la unidad. Los siguientes ejemplos muestran el tiempo estimado de duración de la pila.

- Se lleva puesta para hacer la vida diaria
  - Aprox. 4,5 meses (4 horas de actividad diarias)
    Se define vida diaria como un periodo de 15 horas al día llevando la unidad, de las cuales 4 horas se cuentan como pasos dados al caminar.
- Se lleva solamente durante las sesiones de entrenamiento
  - Aprox. 6 meses
    Se asume que la unidad se lleva únicamente para hacer footing o caminar durante dos horas (aprox. 10.000 pasos) al día.

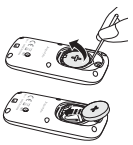
Nota: En ambos casos, la duración de la pila podría ser menor si la cantidad de pasos al caminar o de actividad aumenta.

9.1 Cambio de pila

1 Afloje el tornillo de la tapa del compartimento de la pila en la parte trasera de la unidad y retire la tapa del compartimento de la pila tirando en la dirección que indica la flecha.
Utilice el destornillador que le proporcionamos o un destornillador pequeño para aflojar el tornillo de la tapa del compartimento de la pila.

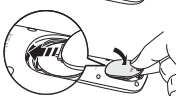


2 Retire la pila usando un objeto fino pero resistente que no se rompa fácilmente.
Nota: No utilice unas pinzas metálicas ni un destornillador.



3 Introduzca la pila (CR2032) con el polo positivo (+) hacia arriba.

4 Vuelva a colocar la tapa del compartimento de la pila introduciendo primero las pestañas y luego apretando el tornillo.



10 Borrado de los ajustes

Siga las indicaciones que aparecen a continuación para borrar todas las mediciones y ajustes anteriores, incluidos la hora, el peso, la estatura y la longitud de los pasos.

1 Pulse el botón SET situado en la parte trasera de la unidad con un objeto fino pero resistente, que no se rompa fácilmente.
Nota: No pulse el botón con una punta afilada. Esto podría dañarlo.
El ajuste de la hora parpadeará.

2 Pulse mode y memo al mismo tiempo durante al menos 2 segundos.
La pantalla mostrará el ajuste de la hora después de que aparezca el mensaje “ALL Clr”.
Las mediciones guardadas en la memoria y los ajustes de la hora, el peso, la estatura y la longitud de los pasos serán borrados. Para seguir usando la unidad, vuelva a ajustar la hora, el peso, la estatura y la longitud de los pasos (consulte el capítulo 5 "Configuración").

HJA-300-E_A_M.book Page 17 Monday, February 22, 2010 12:15

11 Mantenimiento y conservación

11.1 Mantenimiento

Mantenga siempre la unidad limpia.
Limpie la unidad con un paño seco y suave.
Para eliminar las manchas difíciles, limpie la unidad con un paño humedecido con agua o con detergente suave. Luego séquelo.

Precauciones para el mantenimiento y conservación

No utilice líquidos volátiles como el benceno o un disolvente para limpiar la unidad.
Tenga en cuenta las siguientes normas de conservación.

- No desmonte ni modifique la unidad. Los cambios o modificaciones que no estén autorizados por OMRON HEALTHCARE invalidarán la garantía del usuario.
- Evite que la unidad sufra vibraciones o choques fuertes, caídas o pisadas y no la deje en superficies inclinadas.
- No introduzca la unidad ni ninguno de sus componentes en agua. La unidad no es resistente al agua. No la lave ni la toque con las manos mojadas. Tenga cuidado de que no penetre agua dentro de la unidad.
- Evite que la unidad esté expuesta a temperaturas extremas, a la humedad o la luz solar directa.
- No guarde la unidad en un lugar donde pueda estar expuesta a vapores químicos o corrosivos.

Mantenga siempre la unidad fuera del alcance de los niños.

Retire las pilas si no va a utilizar la unidad en un periodo largo de tiempo (3 meses o más).

12 Resolución de problemas

Problema	Causa	Solución
Parpadea o aparece de forma continua.	Pila con poca carga o agotada.	Introduzca una nueva pila de litio de 3V del tipo CR2032 (consulte el capítulo 9.1).
La pantalla no cambia.	El modo entrenamiento está desactivado.	La duración del entrenamiento, las calorías consumidas durante el entrenamiento y la velocidad media sólo se guardan en el modo entrenamiento. Cómo comenzar el modo entrenamiento (consulte el capítulo 6.3).

Problema	Causa	Solución
La pantalla está vacía.	Las polaridades de la pila (+ y -) se han alineado en la dirección equivocada.	Coloque la pila correctamente (consulte el capítulo 9.1).
	Pila con poca carga o agotada.	Introduzca una nueva pila de litio de 3V del tipo CR2032 (consulte el capítulo 9.1).
	Función de ahorro de energía activada.	Pulse mode, start o memo (consulte el capítulo 7.1).
La distancia que aparece en pantalla no es correcta.	La longitud de los pasos que aparece en pantalla no es correcta.	Ajuste la longitud de los pasos (consulte el capítulo 6.3).
Los valores mostrados no son correctos.	La unidad no está bien colocada.	Siga las instrucciones (consulte el capítulo 6.2).
	No camina a un paso uniforme.	Casos en los que la unidad podría no realizar un recuento correcto de los pasos (consulte el capítulo 7.2).
	La configuración es incorrecta.	Cambie los ajustes (consulte el capítulo 5.1).
La pantalla muestra “Err”.	Ha tenido lugar un error de funcionamiento.	Retire la pila e introdúzcala de nuevo (consulte el capítulo 9.1).
La pantalla parece distinta o los botones no operan con normalidad.		Retire la pila e introdúzcala de nuevo (consulte el capítulo 9.1).

Nota: En caso de un fallo en el funcionamiento por el que necesite reparar la unidad, todos los ajustes y mediciones serán borrados. Es recomendable que grabe los resultados de sus mediciones.

Physical Activity and Public Health in Older Adults (M. E. Nelson; et al.)
Recomendación ACSM/AHA; Circulation 2007;116:1094-1105
Physical Activity and Public Health (W. L. Haskell; et al.)
Actualización: Recomendación ACSM/AHA; Circulation 2007;116:1081-1093

HJA-300-E_A_M.book Page 19 Monday, February 22, 2010 12:15

13 Datos técnicos

Nombre del producto	Jog style	
Tipo	HJA-300-EY/HJA-300-EK	
Fuente de alimentación	Pila de litio de 3V tipo CR2032	
Duración de la pila	Aprox. 6 meses* (cuando se utiliza 2 horas al día [aprox. 10.000 pasos]). **Nota:** La pila proporcionada es para su uso durante un periodo de prueba. Esta pila puede agotarse en 6 meses.	
Intervalo de medición	**Resultados del entrenamiento**	
	Duración	0'00" a 1440'00"
	Distancia	0,0 a 999,9 km
	Calorías consumidas	0 a 59.999 kcal
	Velocidad media	0,0 a 999,9 km/h
	Total diario	
	Calorías consumidas diarias	0 a 59.999 kcal
	Grasa quemada diaria	0,0 a 999,9 g
	Pasos diarios	0 a 999.999 pasos
	Hora	0:00 a 23:59
Capacidad de la memoria	**Resultados del entrenamiento**	
	Tiempo	de 1 a 7 mediciones anteriores
	Distancia	de 1 a 7 mediciones anteriores
	Calorías consumidas	de 1 a 7 mediciones anteriores
	Velocidad media	de 1 a 7 mediciones anteriores
	Total diario	
	Calorías consumidas diarias	de 1 a 7 días anteriores
	Grasa quemada diarias	de 1 a 7 días anteriores
	Pasos dados diarias	de 1 a 7 días anteriores
Rango de configuración	Hora: de 0:00 a 23:59 (formato de 24 horas) Peso: de 30 a 136 kg en unidades de 1 kg Estatura: de 100 a 199 cm en unidades de 1 cm Longitud del paso: de 30 a 250 cm en unidades de 1 cm	
Temperatura/humedad de funcionamiento	de -10°C a +40°C/de 30 a 85% de humedad relativa	
Dimensiones externas	75,5 (anchura) × 33,5 (altura) × 11,8 (fondo) mm	
Peso	Aprox. 28 g (incluida la pila)	
Contenido	Monitor de actividad, soporte, cinta, clip, pila de litio de 3V del tipo CR2032, destornillador y manual de instrucciones	

Estas especificaciones están sujetas a modificaciones sin previo aviso. Este producto OMRON está fabricado bajo el exigente sistema de calidad de OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. Japón.

* Duración de la pila nueva según las pruebas realizadas por OMRON.

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. garantiza este producto durante 2 años a partir de la fecha de compra.
La garantía no cubre la pila ni el embalaje o los daños debidos a un uso incorrecto por parte del usuario (p. ej. dejar caer la unidad o llevar a cabo un uso físico incorrecto). El producto solamente se sustituirá si se devuelve con la factura o el recibo originales.

CE

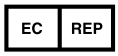
Eliminación correcta de este producto (material eléctrico y electrónico de desecho)

La presencia de esta marca en el producto o en el material informativo que lo acompaña, indica que al finalizar su vida útil no deberá eliminarse junto con otros residuos domésticos. Para evitar los posibles daños al medio ambiente o a la salud humana que representa la eliminación incontrolada de residuos, separe este producto de otros tipos de residuos y recíclelo correctamente para promover la reutilización sostenible de recursos materiales.
Los usuarios particulares pueden contactar con el establecimiento donde adquirieron el producto, o con las autoridades locales pertinentes, para informarse sobre cómo y dónde pueden llevarlo para que sea sometido a un reciclaje ecológico y seguro.
Los usuarios profesionales pueden contactar con su proveedor y consultar la normativa vigente para la eliminación de RAEE (residuos de aparatos eléctricos y electrónicos).
Este producto no debe eliminarse mezclado con otros residuos comerciales.
Este producto no contiene ninguna sustancia peligrosa.
La eliminación de las pilas usadas deberá realizarse en conformidad con las normativas nacionales para la eliminación de pilas.

EU

Pila

HJA-300-E_A_M.book Page 21 Monday, February 22, 2016 12:15 PM

Fabricante	**OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.** 24, Yamanouchi Yamanoshita-cho, Ukyo-ku, Kyoto, 615-0084, Japón
Representante en la UE 	**OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.** Kruisweg 577, 2132 NA Hoofddorp, Países Bajos www.omron-healthcare.com
Oficina de producción	**OMRON (DALIAN) CO., LTD.** Economic & Technical Development Zone Dalian 116600, China
Empresa filial	**OMRON HEALTHCARE UK LIMITED** Opal Drive Fox Milne, Milton Keynes MK15 0DG, Reino Unido
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH John-Deere-Str. 81a, 68163 Mannheim, Alemania www.omron-medizintechnik.de
	OMRON Santé France SAS 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex, Francia

Fabricado en China